

3.000 m - Lauf - Maximale Zeiten je Altersstufe

MANN / max. Zeit für <= 25 Jahre: 15:09			FRAU / max. Zeit für <= 25 Jahre: 20:18		
25	15:09	05:03 min/km	25	20:18	06:46 min/km
26	15:18	05:06 min/km	26	20:30	06:50 min/km
27	15:27	05:09 min/km	27	20:42	06:54 min/km
28	15:36	05:12 min/km	28	20:54	06:58 min/km
29	15:45	05:15 min/km	29	21:06	07:02 min/km
30	15:54	05:18 min/km	30	21:18	07:06 min/km
31	16:03	05:21 min/km	31	21:30	07:10 min/km
32	16:12	05:24 min/km	32	21:42	07:14 min/km
33	16:21	05:27 min/km	33	21:54	07:18 min/km
34	16:30	05:30 min/km	34	22:06	07:22 min/km
35	16:39	05:33 min/km	35	22:18	07:26 min/km
36	16:48	05:36 min/km	36	22:30	07:30 min/km
37	16:57	05:39 min/km	37	22:42	07:34 min/km
38	17:06	05:42 min/km	38	22:54	07:38 min/km
39	17:15	05:45 min/km	39	23:06	07:42 min/km
40	17:24	05:48 min/km	40	23:18	07:46 min/km
41	17:33	05:51 min/km	41	23:30	07:50 min/km
42	17:42	05:54 min/km	42	23:42	07:54 min/km
43	17:51	05:57 min/km	43	23:54	07:58 min/km
44	18:00	06:00 min/km	44	24:06	08:02 min/km
45	18:09	06:03 min/km	45	24:18	08:06 min/km
46	18:18	06:06 min/km	46	24:30	08:10 min/km
47	18:27	06:09 min/km	47	24:42	08:14 min/km
48	18:36	06:12 min/km	48	24:54	08:18 min/km
49	18:45	06:15 min/km	49	25:06	08:22 min/km
50	18:54	06:18 min/km	50	25:18	08:26 min/km
51	19:03	06:21 min/km	51	25:30	08:30 min/km
52	19:12	06:24 min/km	52	25:42	08:34 min/km
53	19:21	06:27 min/km	53	25:54	08:38 min/km
54	19:30	06:30 min/km	54	26:06	08:42 min/km
55	19:39	06:33 min/km	55	26:18	08:46 min/km
56	19:48	06:36 min/km	56	26:30	08:50 min/km
57	19:57	06:39 min/km	57	26:42	08:54 min/km
58	20:06	06:42 min/km	58	26:54	08:58 min/km
59	20:15	06:45 min/km	59	27:06	09:02 min/km
60	20:24	06:48 min/km	60	27:18	09:06 min/km
61	20:33	06:51 min/km	61	27:30	09:10 min/km
62	20:42	06:54 min/km	62	27:42	09:14 min/km
63	20:51	06:57 min/km	63	27:54	09:18 min/km
64	21:00	07:00 min/km	64	28:06	09:22 min/km
65	21:09	07:03 min/km	65	28:18	09:26 min/km